



你的护肤方法“夏天”了吗

专刊记者 张文婷

由于这段时间天气忽冷忽热,在干燥的气候和强度逐日增加的紫外线下,不少肤质健康的人也出现了偶尔的皮肤刺痛、发红发痒和紧绷……因为缺乏相应的抗敏知识,很多人都有点手足无措。18日,记者针对这一问题来到了位于桃花街的韩尚SPA。店长于琰说:“其实,初夏皮肤出现的种种小敏感症状都是在提醒你,这时候它需要你选择一种安全和温和的保养方案。”

于琰向记者说到:“有一些人的皮肤天生很敏感,对一般化妆品都会过敏,对化妆品有苛刻的要求,这是属于天生的过敏肤质,需要坚持使用敏感性专用保养品,有时间时最好去医院做过敏源测试,日常远离各种过敏源。而有些人是在外界刺激下容易出现紧绷、瘙痒、刺痛等不适感。比如季节转换、日晒或气温急剧变化时会出现紧绷、刺痛或

灼热感等等。建议保持心情放松,多喝水多运动,使用适合自己的低敏感保养品。”

还有一部分女性是天生的红血丝肌肤,皮肤虽然天生白皙,但是太薄嫩。于琰建议减少食用辛辣或海鲜等刺激性食物,并且有针对性使用抗红血丝产品,尽量少去角质,养成温和的清洁习惯。

有些女性平时的肌肤状况通常还算稳定,从未有意识预防皮肤敏感,存在化妆品不当、常更换化妆品,频繁去角质,皮肤大量接触防腐剂和香料等不良习惯。或可能有缺水问题,使得比实际年龄看上去衰老。对于此类皮肤人群,于琰建议赶紧补习一些预防过敏的知识,同时改正不良的保养习惯,不频繁更换化妆品,不过度去角质,并学会顺应季节和气候的变化使用适合自己的保养品。

三部曲预防春日“准敏感”

1、温和清洁

正确的清洁习惯是保证肌肤远离准敏感的关键,千万不要觉得清洁产品在脸上停留的时间很短就随意挑选洗面奶和卸妆乳,因为只有选择温和、刺激性低的产品才会在洗干净皮肤的同时不创造新的肌肤问题。

决定洗面奶好坏不在于是否添加高级的保养成分,而在于是否使用安全的界面活性剂,我们知道油是不溶于水的,界面活性剂的作用就是降低水与油的表面张力,从而使“油水相溶”。

卸妆和洗脸时,要选择无刺激且不会过度去除皮肤天然油脂的清洁产品,尽量不使用皂化配方,因为它们会过度去除皮肤表面的脂质。

2、优先保湿

目前初夏正处于皮肤娇弱期,肌肤的缺水问题就会更加严重。一旦肌肤的干燥得不到及时的缓解,抵御能力就会降低,就容易出现发痒、泛红、紧绷等敏感症状。

当出现上述症状,就说明你目前的保养重点应该是保湿,而保湿的要义除了适当补充水分,也要根据肤质适当补充油份。

记得每天确保摄取8杯水,并多食用蔬菜水果,避免在空调房间停留过长时间,避免过多阳光直射,并且配合使用含有天然保湿因子成分、植物保湿成分和脂质成分的低刺激保湿产品。

在感到肌肤不舒服的时候,还可以利用有舒缓镇静功能的矿泉水喷雾做一个化妆水面膜。

3、坚持防晒

阳光暖暖热热,好像很温柔,于是很多人都会忽视防晒这个环节,但阳光没有灼热感只能证明UVB的强度稍弱,无需使用SPF指数特别高的防晒乳,而会令人晒老,比例高达95%的UVA强度其实变化很小。同时,紫外线不仅会引起光老化,还可能加重皮肤敏感,造成肌肤的干燥。所以还是那句老话——“请每天都防晒。”

如果你的皮肤对防晒成分并不挑剔,那么只需根据每天的日照强度选择SPF15以上的正规厂家生产的防晒乳,并在每天晚上使用卸妆乳和洗面奶彻底清洁皮肤。

如果你的皮肤一用防晒乳就容易出现红疙瘩和发痒的症状,那么请小心选择低刺激性、安全性高的防晒乳,也可以使用太阳帽等物理防晒方法。

让肌肤快乐起来

文/陈芳

正所谓“笑一笑,十年少”,作为人体的一部分,肌肤状况也会受到情绪影响。在保持身心愉悦的同时,怎样才能让你的肌肤也一样健康快乐?

纷繁忙碌的快节奏生活,是否正将快乐与欢笑一点点从你的生活中剥离?良好的肌肤状态,也渐渐被沉闷

与阴霾所替代。热闹的春节来临,正是一年间最繁忙的时段,各项工作接近截止日,各类活动与派对也蜂拥而至,身体的每一个细胞以亢奋的状态蓄势待发,那么肌肤呢?本报为你悉心支招,让肌肤也能在此时节,越忙碌,越美丽。

无水不欢 肌肤如沐甘霖

干燥是几乎所有肌肤问题的罪魁祸首。水不仅是生命之源,更是良好的抗衰老剂与美容剂。而每日频繁出入于的士、办公楼、商场与派对场所,室内外的温差能够轻易将肌肤内的水分在不经意间吸走,所以说,充足的水分含量,是健康肌肤赖以生存的基础。

多喝隐形水

最简单直接的补水方式,即是日常饮用。每日8杯水的美容理念已深入人心,而8杯水究竟如何定量,饮用时段何时最佳,亦是众说纷纭。快乐地给肌肤补水,不必如此按部就班,有些人看上去一天不喝水,其实它由食物中摄取的水分已经足够。比如

米饭的含水量高达60%,蔬菜水果的含水量也一般超过70%。因此,即使你没有固定时间喝水的习惯,或是忙碌间忘了饮水,一天食用500克果蔬,就能获得300~400毫升的水分。如若在三餐中加入汤水、米粥之类的品种,更能达到事半功倍的效果。

洗脸方式要恰当

肌肤的角质层具有良好的吸水能力,但其锁水能力就因人而异了。因此,即使肌肤喝饱了水,但如若不加强锁水的话,水分也有可能悄悄溜走,从而大大降低保湿效果。在肌肤表面有天然的保湿,这种强有力的保湿剂

可吸收超过本身重量400倍的水分,并且能够像手一样抓住水分子,从而使水分子停留在角质层中。而角质层的这项功能极易失调。因此挑选保湿产品时,不仅要注意产品的补水效果,更要注重其锁水效果。

锁水很重要

肌肤缺水有表层缺水和深层缺水之分,后者一般由年龄老化、健康状况低下与情绪压力造成,因而,需要配合健康正确的生活习惯,才能达到预期效果。而与表层缺水息息相关的则是生活中的每一处小细节,如

不恰当的洗脸方式(洗脸水水温过高、毛巾过度擦拭、碱性肥皂洗脸等),日间不注重防晒(过度的紫外线照射等)。要使肌肤持久水汪汪,就要从细节做起,健康养护水嫩肌肤。

多让肌肤笑一笑

医学证明,笑这种行为可以令情绪产生安宁感。在进行早晚的护肤步骤时,保持良好的心情,更能进

一步促进护肤品的吸收。要相信,肌肤是有生命力的,适当的笑容它亦能感受到。

让肌肤有氧呼吸

相信吗?在身体进行有氧呼吸的时候,肌肤也能感受到。你只需每周进行若干次20分钟左右的有氧锻炼,就

可让身心得到最大程度的放松。散步、游泳、瑜伽,甚至是骑车、慢跑,只要坚持都可达到出乎意料的护肤功效。

2分钟肌肤减压操

文/王程

仅需2分钟,肌肤得到深度舒缓、滋养与丰盈,瞬间充盈生命活力。肌肤内的天然机能得以储存,愈加年轻美丽,光彩熠熠。

1、减压

将十指分别置于沿脸部中央至耳部前方的位置。沿着发线逐步按摩,手指稍稍用力,轻柔按压。缓慢而深入地按摩,就如同将发丝向后梳拢般,以此达到放松效果。

2、舒缓

将手指置于眼部下方的骨头处,并施以压力,缓慢按压。此温和精细的按摩,不仅能够促进微循环,更能消除疲惫感。

3、氧活

挤压鼻孔两边的凹点,该部位集中了脸部大部分的血管。挤压这个部位可有效促进微血管循环,并帮助回复脸部光彩。

4、能量

对颈后部的凹陷处施加压力。按摩这个部位有助于促进能量在体内的流通,并可促进头部的血液循环。让崭新的生命能量,复活脸部肌肤。

